

УДК [613.9 + 613.86] : 378.22

Жара Г.І.

БІЛІНГВАЛЬНИЙ КУРС "ТЕХНОЛОГІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ І ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ" У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті обґрунтовується структура, зміст та методика викладання білінгвального спецкурсу для магістрів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів "Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя" на прикладі факультету фізичного виховання. Показано міждисциплінарні зв'язки з іншими курсами циклів гуманітарної та соціально-економічної, природничо-наукової, а також професійної та практичної підготовки, які здатні забезпечувати наступність у формуванні компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів, а також розвивати майбутнього фахівця як полілінгвальну і полікультурну особистість.

Ключові слова: вчитель, магістри, білінгвальне навчання, компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя, вигорання.

Постановка проблеми. Інтеграційні процеси, зумовлені створенням конкурентоспроможного на міжнародному рівні та привабливого Європейського простору вищої освіти [2], визначеного перспективним Болонською декларацією (1999), спричинили ряд істотних змін у розвитку сучасних європейських, у тому числі українських, університетів. Розробка Стандартів і рекомендацій щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (2009) [10], Будапештсько-Віденська декларація (2010) розкрили можливості вищих навчальних закладів щодо здійснення своїх різноманітних місій у суспільстві знань; і в знаходженні студентами найбільш підходящої траєкторії отримання освіти, шляхом використання "переваг мобільності з безперешкодним і справедливим визнанням кваліфікацій" [2].

Поступова інтернаціоналізація освітніх процесів проявилася у концепціях розвитку освіти, розроблених ЮНЕСКО, у законі України "Про вищу освіту" (2014), Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років (2014), інших нормативних документах, які повинні створити умови для навчання протягом життя, забезпечивши приведення структури і змісту освіти у відповідність до потреб і викликів сучасного суспільства.

У Бухарестському комюніке (2012) зазначається, що сьогоднішні випускники мають поєднувати наскрізні, мультидисциплінарні та інноваційні навички і компетентності з сучасними спеціальними професійними знаннями, що надає можливість їм задовольняти більш широкі потреби суспільства та ринку праці [3]. У зв'язку з цим рада міністрів освіти віддає перевагу студентоцентрованому навчанню, що характеризується інноваційними методами викладання через залучення студентів як активних учасників процесу власного навчання [3]. Тенденції розвитку вищої освіти зміщуються у бік відкритості, завдяки чому студенти можуть розвивати інтелектуальну незалежність та упевненість в собі поряд з професійними знаннями та навичками [3].

Така упевненість пропорційно залежить від наявності кросс-культурних компетентностей, зокрема, володіння іноземними мовами. При цьому безпосереднє вивчення іноземної мови як окремої дисципліни поєднується з вивченням фахових дисциплін іноземною мовою. Однак, процес інтеграції іноземних мов у навчання інших дисциплін є в даний час одним з найбільш маловивчених.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній Європі практикується і вважається зразковою модель білінгвального навчання, згідно з якою викладання основного предмета ведеться двома мовами, оскільки все більшим попитом користуються випускники немовних спеціальностей, які володіють навичками в сфері професійної іншомовної комунікації. Зростання ролі міжкультурних контактів вимагає створення нових методик, спрямованих на паралельне формування професійної та лінгвістичної компетенції [7].

Аналізуючи компетенції вчителів в умовах полікультурної вищої освіти, польські дослідники (Małgorzata Chrzanowska-Gancarz, Piotr Gancarz) наголошують на тому, що володіння іноземними мовами

є основою "інтерації та інтеграції", а також "однією з найістотніших форм, у яких виражається культура людини... що має важливе значення для освіти" [9, с. 520].

Аналіз освітніх тенденцій, зроблений латвійськими науковцями Р. Алієвим та Н. Каже, переконливо свідчить: "ми виходимо з досить поширеного положення про необхідність і неминучість білінгвальних підходів до освіти в сучасному світі, які, очевидно, в найближчому майбутньому значною мірою витіснять просте навчання іноземним мовам" [0, с. 5].

Т. А. Пахомова зазначає, що білінгвальне навчання як форма штучної організації керованого навчального процесу більшою мірою залежить від таких факторів, як мовна і соціальна політика, громадський престиж і практична необхідність володіння однією з мов [7].

Як показують літературні джерела, введення білінгвальних курсів у шкільну практику країн пострадянського простору отримало досить широке розповсюдження [0; 6; 7; 8]. У вищій освіті нашої країни подібна практика менш розповсюджена, хоча і набуває усе більшої популярності. Основними перешкодами для білінгвального навчання вважаються обмежене володіння студентами другою мовою (second language limited proficiency), особливо стосовно англійської мови (Limited English Proficiency – LEP) [0, с. 21] і недостатня компетентність викладачів.

За визначенням Р. Алієва та Н. Каже, "компетентний білінгвальний педагог – достатньо вільно володіє другою мовою у конкретній галузі знань або навчальної дисципліни, поза цією сферою користується другою мовою як іноземною, доповнюючи свої знання другої мови цілеспрямовано, відвідуючи курси і займаючись самоосвітою. Він потребує певної регулярної цільової підтримки, у результаті якої мовна компетенція може досягти рівня "білінгва за освітою", особливо в середовищі молодих і мотивованих педагогів" [0, с. 18].

Концептуальні підходи до формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній освіті [5], а також до валеологічного самовдосконалення як складової індивідуальної культури студентів ВНЗ [4] не виключають можливості викладання дисциплін валеологічного спрямування у формі білінгвального навчання, розробки відповідних навчально-методичних комплексів, методичних рекомендацій тощо.

Мета роботи: здійснити обґрунтування структури та методики викладання білінгвального спецкурсу для магістрів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів "Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя" в компетентнісному та здоров'язбережувальному аспекті.

Завдання роботи:

– на основі аналізу літературних джерел обґрунтувати доцільність викладання фахових курсів іноземною мовою (або білінгвальних курсів – як їх варіанту на перехідних етапах навчання) у підготовці майбутніх учителів;

– визначити місце білінгвального курсу "Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя" у системі валеологічної підготовки магістрів педагогічного університету;

– розкрити структуру та зміст білінгвального курсу "Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя", оптимізувати вибір форм, методів і засобів його викладання.

Виклад основного матеріалу. Програма розробленого нами спецкурсу "Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя" (Technologies of teacher's individual health preservation and professional burnout prevention) складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів галузі знань 01 "Освіта", код та найменування спеціальності 01.017 "Фізична культура і спорт". Може викладатися англійською мовою або як білінгвальний курс (англійською та українською). У навчальному плані є дисципліною за вибором факультету і розрахована для магістрів 2 року навчання (6 курс).

Предметом вивчення дисципліни є індивідуальне здоров'я вчителя, а також технології його збереження з метою запобігання ранньому професійному вигоранню.

Метою курсу є навчання студентів збереженню індивідуального здоров'я у процесі професійної діяльності за допомогою фізкультурно-оздоровчих, психолого-педагогічних та психовалеологічних технологій.

Завданнями дисципліни є:

– формування у студентів світоглядних уявлень про індивідуальне здоров'язбереження вчителя як важливу компетентність, обумовлену вимогами сучасного суспільства; а також про професійне вигорання як можливу загрозу його професійній самореалізації і саморозвитку;

– забезпечення студентів знаннями про зміст, етапи формування та структуру компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у контексті неперервної освіти та професійної діяльності;

– формування частково-професійних компетенцій і прищеплення навичок використання одержаних знань та умінь у практичній діяльності (під час професійних суб'єкт-суб'єктних взаємодій,

складання індивідуальної оздоровчої програми, корекції способу життя, профілактики і діагностики симптомів професійного вигорання на ранній стадії, їх вчасного усунення);

– поглиблення і розширення загальнотеоретичної, медико-біологічної, методологічної та практичної підготовки студентів;

– забезпечення студентів теоретичною і практичною базою для вивчення інших дисциплін циклу природничо-наукової підготовки і циклу професійної та практичної підготовки на основі встановлення пропедевтичних, супутніх та перспективних міждисциплінарних зв'язків;

– удосконалення володіння іноземною мовою (англійською) за професійним спрямуванням.

Дисципліна складається з двох змістових модулів:

1. Індивідуальне здоров'язбереження вчителя як складова його професійної компетентності (Тема 1.1. Індивідуальне здоров'я вчителя як особливої професійної одиниці. Тема 1.2. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти).

2. Профілактика професійного вигорання вчителя (Тема 2.1. Синдром професійного вигорання як соціальне явище. Тема 2.2. Практика профілактики професійного вигорання вчителя).

Даний курс є практико-орієнтованим і компетентнісно-орієнтованим, оскільки є завершальним у системі валеологічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університеті. Попередніми умовами для вивчення курсу є дисципліни *циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки* (іноземна мова (англійська), українська мова (за професійним спрямуванням), основи наукової комунікації іноземною мовою); *циклу природничо-наукової підготовки* (анатомія людини з основами спортивної морфології, основи медичних знань, фізіологія людини, вікова фізіологія, фізіологія рухової активності, основи здоров'я, основи екології, гігієна, психофізіологія, основи психовалеології, спортивна медицина та лікувальна фізична культура, масаж, методологія збереження і зміцнення здоров'я); *циклу професійної та практичної підготовки* (загальна психологія, вікова та соціальна психологія, спортивна психологія, педагогіка, біомеханіка рухової діяльності, теорія і методика фізичного виховання, методика навчання основ здоров'я, фізична реабілітація, методики видів спорту, олімпійський спорт, безпека життєдіяльності, здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні).

На вивчення дисципліни відводиться 2 кредити ECTS, загальний обсяг годин – 60, з них: лекційних – 10, практичних – 12, самостійна робота – 38 (63,3 %). Підсумковий контроль – залік у 3 (11) семестрі.

Методичне забезпечення курсу сформовано з урахуванням вимог до інноваційного навчання, валеологічної підготовки студентів магістратури, а також базового рівня володіння ними англійською мовою. Для лекційних занять розроблено конспекти лекцій, мультимедійні презентації, підготовлено відеоматеріали для "перевернутого навчання", термінологічний мінімум англійською мовою. Для практичних занять та самостійної роботи складені методичні розробки з усіх 2 модулів (тематика і зміст практичних робіт, схеми, малюнки, теоретичний матеріал, тестові завдання, термінологічні диктанти, пакет роздаткового матеріалу, вправи тощо).

Перспективними для освоєння студентами курсу є також елементи дистанційного навчання через відповідні групи у соціальних мережах. Це дає можливість отримати продуктивний зворотній зв'язок не тільки у плані обміну інформацією, розміщення у мережі завдань та Internet-посилань. За допомогою обговорень матеріалу розширюється і поглиблюється його світоглядне сприйняття, уможливується різностороння аргументація (з наведенням online-прикладів) прийняття спільних рішень, взаємонавчання. У той же час створюється сприятлива психологічна атмосфера для студентів, які знаходяться "на власній території", що сприяє процесу адаптації до умов навчання іноземною мовою.

Практична частина курсу не обмежена вправами і завданнями, які готує викладач. Володіючи професійними навичками, магістранти самостійно або з використанням методичного прийому BYOD ("bring your own devices", тобто за допомогою власних гаджетів) можуть добирати вправи і завдання для групи відповідно до напрямку здоров'язбереження, який вивчається на даний момент. Такий підхід надає заняттям динамічності й інтерактивності, залучаючи студентів до самонавчання і взаємонавчання, обміну досвідом, а також збагачуючи "педагогічну скарбничку" викладача.

У таблиці 1 наведено компетентності, якими повинен оволодіти здобувач, і відповідні їм програмні результати навчання.

Висновки. Підсумовуючи вище викладене, доцільно зазначити, що сучасні вимоги до підготовки конкурентоспроможного фахівця, зокрема, й у педагогічній освіті, вимагають урахування одночасно фахового, міжкультурного й мультилінгвального компонентів. Тому викладання фахових курсів іноземною мовою на сучасному етапі розвитку вищої освіти є невід'ємним компонентом її модернізації. На початковому етапі переходу до іншомовного навчання варто застосовувати адаптовані білінгвальні курси з поступовим переведенням їх у монолінгвальні з іноземною мовою вивчення.

У системі валеологічної підготовки магістрів педагогічного університету білінгвальний курс "Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя" є одночасно завершальним і практикоорієнтованим курсом, який дозволяє продовжити формування у

студентів фахової компетентності індивідуального здоров'язбереження. Одночасно за допомогою цього курсу випускники мають можливість розвинути комунікативну компетентність щодо застосування англійської мови за професійним спрямуванням.

Структура та зміст представленого білінгвального курсу відповідають концептуальним підходам до формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній освіті [5]. Форми, методи і засоби викладання дібрані у відповідності до його мети і завдань.

Таблиця 1

**Компетентності і програмні результати навчання білінгвального курсу
"Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика
професійного вигорання вчителя"**

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання
<ul style="list-style-type: none"> – володіння системою понять, визначень (українською та англійською мовами), які розкривають теоретичні основи індивідуального здоров'язбереження педагогічного працівника (вчителя) у практичній діяльності та повсякденному житті; – системний аналіз побутових умов, соціального оточення, освітнього середовища навчального закладу з позицій їх здоров'язбережувального або здоров'яруйнівного впливу; – системний аналіз стану власного здоров'я за фізіологічними, психосоматичними, медичними показниками; – самодіагностика та вчасне усунення симптомів професійного вигорання вчителя за допомогою відповідних методик; – складання і корекція індивідуальної оздоровчої програми відповідно до результатів діагностики; – сформованість стійкої професійної самосвідомості як вчителя (тренера); – морально-психологічна готовність до педагогічної діяльності, самоудосконалення і саморозвитку впродовж життя, – здатність до розв'язання комплексних професійно-педагогічних задач з урахуванням вимог індивідуального здоров'язбереження та на основі рефлексії й самоаналізу власної педагогічної діяльності; – володіння англійською мовою у межах тематики курсу. 	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сутність поняття індивідуального здоров'язбереження педагогічного працівника; – фактори ризику індивідуального здоров'я, пов'язані з педагогічною професією; – механізми впливу різних технологій на індивідуальне здоров'я людини; – ознаки професійного вигорання та основні методи його профілактики й усунення; – основну термінологію курсу англійською мовою. <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – розпізнавати чинники ризику здоров'я у власній професійній діяльності; – діагностувати і вчасно усувати ознаки професійного вигорання; – добирати технології індивідуального здоров'язбереження відповідно до виявлених у себе чинників ризику та ознак вигорання; – створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище на робочому місці та у навчальному закладі в цілому; – прогнозувати можливі наслідки розвитку ознак вигорання під час організації навчального процесу; – добирати літературу та відеоматеріали за темою курсу англійською мовою для вивчення та опрацювання; – розвивати комунікативні навички обговорення тем курсу англійською мовою.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у діагностиці набутих компетентностей і програмних результатів навчання білінгвального курсу та їх впливу на формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів.

Використані джерела

1. Алиев Р. Билингвальное образование. Теория и практика / Роман Алиев, Наталия Каже. – Рига : "RETORIKA A", 2005. – 384 с.
2. Будапештсько-Віденська декларація. Декларація про створення Європейського простору вищої освіти [Електронний ресурс]. – 12 березня 2010 року. – Режим доступу : <http://nau.edu.ua/ua/menu/navchannya/bolonskij-proczes/budapeshtsko-v%D1%96denska-deklaracz%D1%96ya.html>
3. Бухарестське комюніке. Використання нашого потенціалу з найбільшою користю: консолідація Європейського простору вищої освіти [Електронний ресурс]. – 26–27 квітня 2012 року. – Режим доступу : <http://nau.edu.ua/ua/menu/navchannya/bolonskij-proczes/buxarestske-komyun%D1%96ke.html>
4. Дудорова Л. Ю. Валеологічне самовдосконалення як складова індивідуальної культури студентів ВНЗ / Л. Ю. Дудорова, О. В. Волощина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 137. / Чернігівський національний педагогічний університет

- імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. (Серія: педагогічні науки). – С. 112–115.
5. Жара Г. І. Концептуальні підходи до формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній освіті / Г. І. Жара // *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ)* : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 21-22 травня 2015 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава, 2015. – 262 с. – С. 77–78.
 6. Метод проектів в обученні на билингвальной основе в лингвистическом лицее [Електронний ресурс] / Е. М. Борисова, Н. Ф. Коряковцева, Е. В. Мусницкая, Т. П. Юдина // *Вестник Московского государственного лингвистического университета: Актуальные проблемы теории и практики преподавания иностранных языков.* – 2003. – № 473. – Режим доступа : <http://schools.keldysh.ru/labmro/lib/2003/borisova.htm>
 7. Пахомова Т. А. Билингвальное обучение предметам неязыкового цикла в средней школе как методическая проблема / Т. А. Пахомова // *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія".* 2011. № 1 (1) – С. 89–93.
 8. Цимбалюк Олена Анатоліївна [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://orfey.com.ua/index.php?option=com_k2&view=item&id=194:bingvalne-navchannya-v-konteksti-suchasnih-integratsiynih-kontseptsiy-osviti&Itemid=550.
 9. Chrzanowska-Gancarz M. O kompetencjach nauczyciela w wielokulturowym szkolnictwie wyzszym / Małgorzata Chrzanowska-Gancarz, Piotr Gancarz // *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди".* – Додаток 1 до Вип.36, Том III (63) : Тематичний випуск "Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору". – Київ : Гнозис, 2015. – 582 с. – С. 515–524.
 10. *Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG).* – K.: CS Ltd., 2015. – 32 p.

Zhara H.

BILINGUAL COURSE "TECHNOLOGIES OF TEACHER'S INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION AND PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION" IN THE SYSTEM OF MASTERS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY TRAINING

The article is devoted to the separate aspects of the future teacher's individual health preservation competence forming. The structure, content and methods of teaching of bilingual special course for masters of higher pedagogical educational institutions "Technologies of teacher's individual health preservation and professional burnout prevention" on the example of the Faculty of Physical Education are grounded in the article. The working out of this special course was conditioned by the requirement for the presence of university graduates the advanced cross-cutting, multidisciplinary and innovative skills and competence, combined with modern special professional knowledge that enables them to be competitive in the society and the labor market. The course can be taught in English or as a bilingual course (English and Ukrainian). In the curriculum this course is elective of faculty and is designed for 2-year study masters (6 course). The course is practice-oriented and competence-oriented, as it is the final in the system of valedological preparation of specialists in physical education and sport at the pedagogical university. The subject of the course is teacher's individual health, and technologies of its conservation to prevent early professional burnout. The aim of the course is to teach students the preservation of their individual health in the process of professional activity using fitness, psychological, pedagogical and psyhoveological technichs. While getting the individual health preservation competence, masters can improve their level of foreign language (English) for professional purposes. The interdisciplinary links with other courses of the cycles of humanitarian and socio-economic sciences, natural sciences, and professional and practical training are shown. They are used to ensure continuity in the formation of individual health preservation competence of future teachers and also to develop a future professional as a polilingual and multicultural personality.

Key words: *teacher, master, bilingual teaching, teacher's individual health preservation competence, burnout.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2016